

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

**NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME
METABOLICO**

**INFOGRAFÍA
UNIDAD I**

DOCENTE: LN. JHOANNA LEAL LÓPEZ

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO
ZEPEDA**

SEXTO CUATRIMESTRE

MAYO, 2024

SÍNDROME METABÓLICO

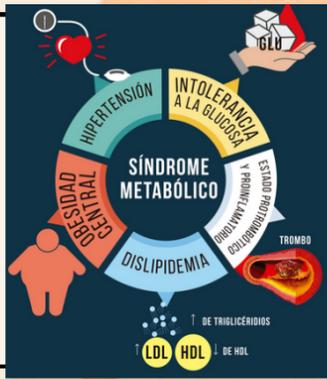
¿QUÉ ES EL SÍNDROME METABÓLICO?

Conjunto de alteraciones metabólicas y cardiovasculares, que se encuentran relacionadas con la resistencia a la insulina y la obesidad.

CRITERIOS DE DIAGNÓSTICO

Presencia de 3 de los 5 siguientes factores

- Obesidad Abdominal
- Elevación de la Presión Arterial
- Hipertrigliceridemia
- Disminución HDL
- Intolerancia a la Glucosa



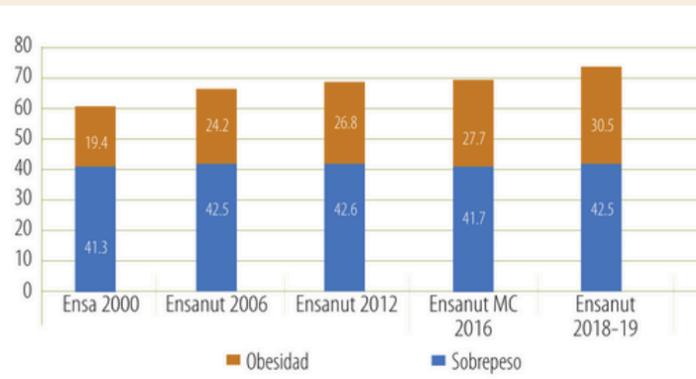
EPIDEMIOLOGÍA

La prevalencia en México del SM es alrededor de 25% de su población adulta.

La población femenina es la que presentó mayor prevalencia.

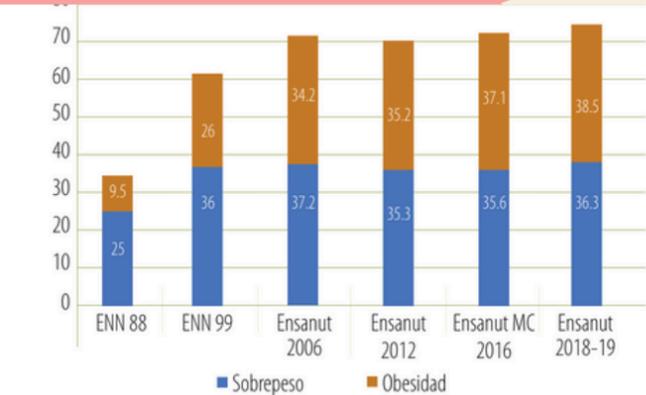
Adultos Mayores de 20 años.

Siete de cada 10 adultos (72.5%) continúa padeciendo exceso de peso (sobrepeso u obesidad) (2012-71.2%).



Fuente: ENN 88 y 99, Ensanut MC 2016, Ensanut 2006, 2012 y 2018-19

Prevalencia de sobrepeso y obesidad* en hombres de 20 o más años de edad, en el periodo 2000 a 2018



Fuente: ENN 88 y 99, Ensanut MC 2016, Ensanut 2006, 2012 y 2018-19

Prevalencia de sobrepeso y obesidad* en mujeres de 20 a 49 años de edad, en el periodo de 1988 a 2018. México, Ensanut 2012 y 2018-19

TRATAMIENTO DEL SM

La prevención de SM debe basarse en la adopción de medidas generales destinadas a controlar el peso

Actividad Física

Dieta Adecuada

Manejar el Estrés

Sin embargo, algunos px necesitan tratamiento farmacológico.

Tratamiento antihipertensivo: Inhibidores de la enzima de la conversión de angiotensina, antagonistas de los receptores de Angiotensina II

Tratamiento Antidiabético: Metformina, glitazonas y acarbosa

¿QUÉ ES EL SEDENTARISMO?

Es un estilo de vida, en el que se tiene poca o nula actividad física. Se caracteriza por estar sentados, viendo televisión.

El sedentarismo es considerado un importante factor patogénico del SM

DIETA RECOMENDADA PARA SÍNDROME METABÓLICO.

La Dieta Mediterránea: Es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable.

El uso de aceite de oliva como principal fuente de lípidos, Ingesta elevada de legumbres, cereales integrales, frutas y verduras, bajo consumo de carnes y derivados, consumo de pescados, consumo moderado de leche y lácteos.



BIBLIOGRAFÍA

Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Romero-Martínez M, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, Santaella-Castell JA, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2020.

Leal, J. (2024) Recursos Académico Obesidad y Síndrome Metabólico PPT Universidad del Sureste.